

II.B.15

Rückschlagspiele

Tempo, Rotation, Platzierung – Techniken im Tischtennis spielerisch vertiefen

Dr. Peter Luthardt, Münster

Illustrationen: Oliver Eger, Langerringen und Katharina Friedrich, Bergisch Gladbach



Sind die Schülerinnen und Schüler koordinativ trainiert und an den Tischtennisball und -schläger gewöhnt, geht es in dieser Unterrichtseinheit darum, taktische Facetten aufzuzeigen und nach dem Erkunden von Rotation, Gleitballertraining und Überkreuzer Spieltechniken bereits in kleine Wettkampf- formen einzusteigen – selbstverständlich immer mit motivierendem Charakter.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen: 5/6

Dauer: 2 Doppelstunden

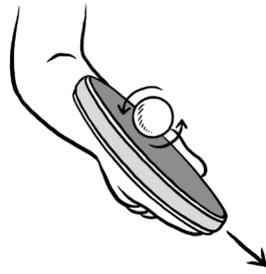
Kompetenzen: Fairness vor, im und nach dem Wettkampf; Gruppendynamik durch Fokussierung auf gemeinsame Ziele; Schulung der Koordinationsfähigkeit unter Schnelligkeitsdruck; tischtennisspezifische Kondition

Thematische Bereiche: Ballspiele, Rückschlagspiele, Tischtennis, Spieltaktiken

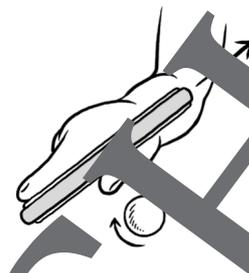
Medien: Übungs- und Spielbeschreibungen

Wie entsteht welche Rotation?

M 1



Rückwärtsrotation
(Unterschnitt, Schnitt)

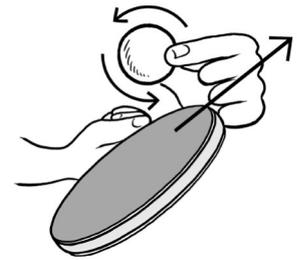


Vorwärtsrotation
(Oberschnitt, Spinn)

Die Richtung des Schlägerblatts ist beim Unterschnitt „von hinten oben nach vorn unten“, beim Oberschnitt „von vorn oben nach hinten unten“.

Beide Male ist das Schlägerblatt in Richtung Tisch geöffnet. Die Bezeichnungen „hinten“ und „vorn“ beziehen sich dabei auf die Nähe zum Tisch. Der Balltreffpunkt ist vor dem Schläger.

Man kann aber alternativ auch guten Unterschnitt beim Aufschlag erzeugen, indem das Schlägerblatt nach „hinten unten/vorn oben“ gerichtet ist. Der Balltreffpunkt ist dabei hinter dem Schläger.



Beachte

Für einen Aufschlag mit Unter- oder Oberschnitt: Der Aufschlag ist der einzige unbedrängte Schlag im Tischtennis, d. h. der Gegner war zuvor nicht am Ball. Die Spieler sollten sich Zeit für die Ausführung nehmen. Er sollte nicht hektisch ausgeführt werden.



Tipps

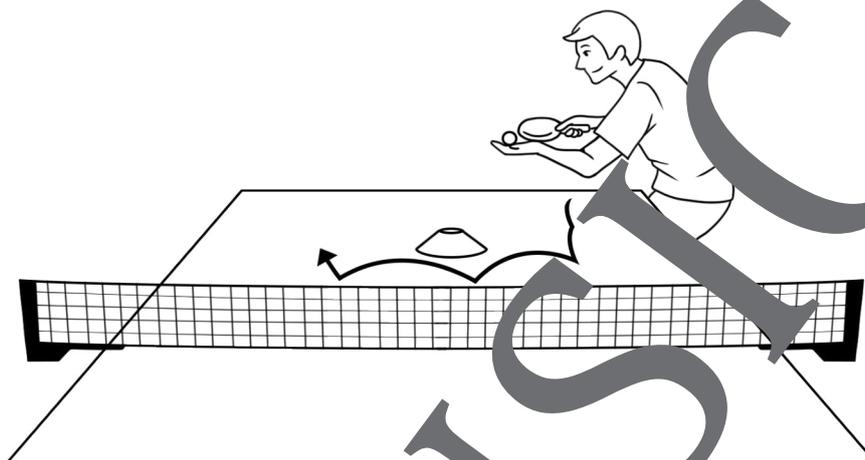
- Gut beobachten, wo der Gegner steht, und dann über Platzierung, Tempo und Rotation entscheiden.
- Beim Aufschlag immer auf viel Handgelenk-Einsatz achten. Das vergrößert die Rotation.

M 2 Aufschlagparcours

Station 3: Auf unterschiedlichen Tischhälften

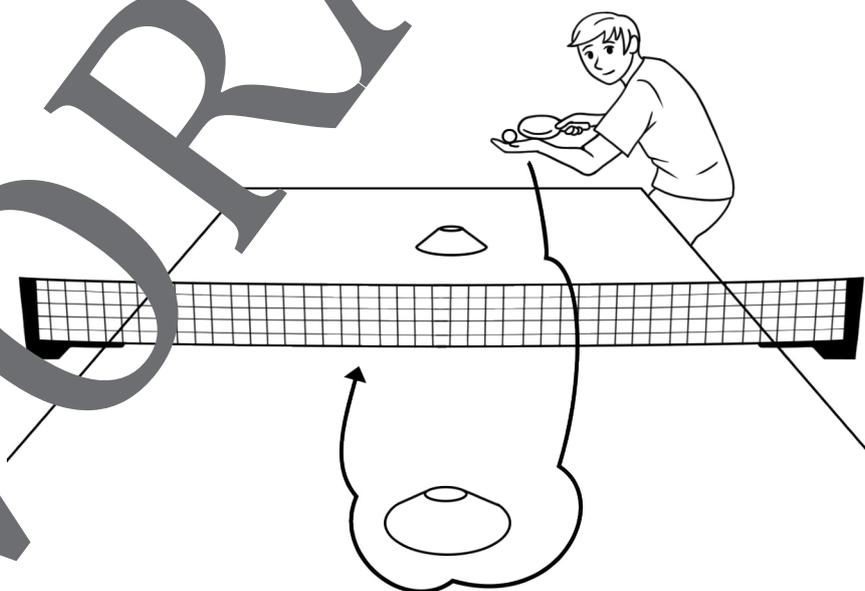
Material 1 TT-Schläger und -ball pro Schüler, 1 TT-Tisch, 2 Markierungsplättchen

Übung 1 Der Ball soll einen Halbkreis auf der eigenen Tischhälfte beschreiben und dabei um das Hütchen springen.



Übung 2 Der Ball soll nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und dann auf der anderen in einem Kreis um das Hütchen springen.

Wer erzielt bei 10 Versuchen die meisten Erfolge?



Der Schupf

M 3

Die Unterschnitt-Technik „Schupf“ sorgt für Rückwärtsrotation. Mit dieser Technik kannst du den Ball gut kontrollieren

Der Vorhand-Schupf

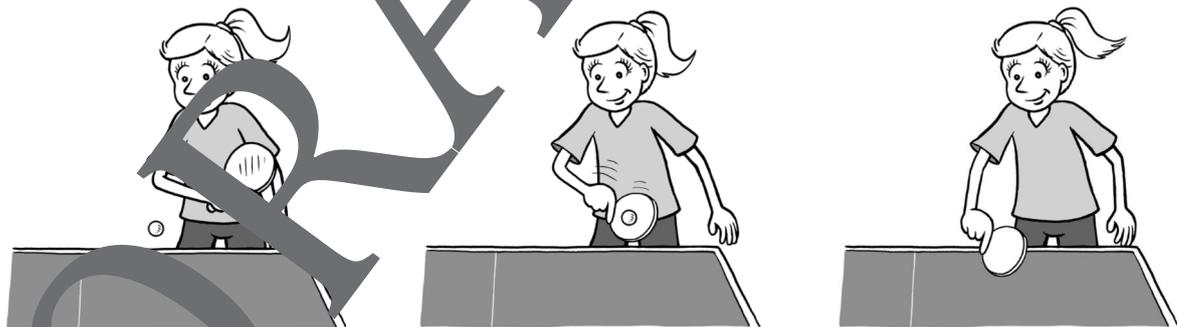


Beschreibung

Der Schlagarm wird leicht angewinkelt und der Schläger nach hinten oben neben den Körper geführt. Auch das Handgelenk wird dabei leicht nach hinten angewinkelt.

Führe den Schläger von hinten oben nach unten in Richtung Netz. Triff den Ball in der aufsteigenden Phase oder am höchsten Punkt. Zum Abschluss ist dein Arm fast ausgestreckt.

Der Rückhand-Schupf



Beschreibung

Nimm den angewinkelten Schlagarm vor den Körper und winkle dein Handgelenk nach hinten an.

Führe den Schläger von hinten oben nach vorn unten im Halbkreis um den Unterarm und das Handgelenk in Richtung Netz. Die Schlägerbewegung endet flach über der Tischoberfläche.

Beachte

Strecke am Ende der Bewegung den Unterarm und achte auf genügend Abstand des Ellbogens vom Körper.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de